

TOP
CHOICE

Pretty
fawn

人生中最美妙的事 都是免费的

韩德秀 编著

COFFEE
addict

PRETTY

PRETTY



韩德秀 主编

人生中最美妙的事 都是免费的

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生中最美妙的事都是免费的 / 韩德秀主编. — 北京: 中国华侨出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5113-2646-1

I. ①人… II. ①韩… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第159295号

人生中最美妙的事都是免费的

主 编: 韩德秀

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 志

封面设计: 凌 云

文字编辑: 李 鹏

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 16 字数: 412千字

印 刷: 三河市嘉科万达彩色印刷有限公司

版 次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-2646-1

定 价: 28.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言 Preface

人有时候很容易就会忘记那些让自己微笑的事情。每天 24 小时，一周 7 天，新闻里不断播报着令人皱眉的事情，极地的冰川正在消融；龙卷风在大洋里旋转；战争在世界的各个角落里越演越烈；各个国家的就业率再次降到冰点……这些糟糕的消息很容易让我们产生整个世界正在崩溃瓦解的印象。但是，美妙的事情其实一直都围绕在我们身边，有时候，只是需要有人来稍稍指点一下，我们就能发现生活中那些美妙绝伦的事情。

真正的美好，不依赖于任何外在的人或物，也不是来自变幻无常的感觉与情绪，而是内心的一种清楚、愉快与平静的状态。幸福的开关，其实就在每个人的身上。

所以，我们得出这样的结论，最美好的幸福都是不花钱的，刻骨的记忆也都是最简单纯粹的小时刻。空气中弥漫着刚出炉的面包香；女装店试衣间旁边的男士座椅；理发的时候获得舒适的头部按摩……人生的每时每刻都充满了这些美妙绝伦的幸福享受！

生活总是让我们手忙脚乱，很容易忽视周围那些充满真谛的小事。正好有了这本书，它提醒我们生活中的小幸福、小快乐。我们会发现原来生活中有许多让人钟爱的小事情，它们多得可以列满一张单子，包括“聚会后冰箱里五花八门的剩啤酒”“锁上车门假装路过，对车外人置之不理”，以及“找到意外之财”。

《人生中最美妙的事都是免费的》是一本妙不可言的幸福书，作者将生活中一些平常的小事，在这本书中用显微镜高度放大、浓缩，汇聚成一部幸福大百科。它不仅关乎心灵，更关乎现世人生，关乎如何看待这个世界，看待这个纷繁世界里如花的生命。细心品味这些平淡而又温暖的小事，将会让你重新发觉日常生活当中，俯拾皆是的美好，让我们看见幸福的多种面貌，找到一条幸

福的生活之道。

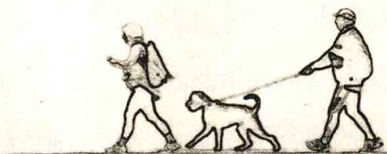
本书所分享的这些既非冷静的思考也非热情的煽动，它不是要告诉我们如何生活得更好，而是在告诉我们可以换一种方式来思考，让原本无药可医的局面变得柳暗花明。书中这些小事只是想让我们清醒地面对生活，并且提醒我们生活的细微之处。看着它娓娓道来，你可能会自言自语：“没错，就是这样，为什么我没想到呢？”它并不是要从众多的生活方式中推选出优秀的一个，而是告诉我们，在众多简简单单的生活方式中，有哪些很棒的东西我们已经拥有。

这个世界每天都在改变，太多的新闻让我们活在恐惧和压抑中，却忘记了生活本身纯粹美好的模样。这里有一本书，它不是要给你高深的知识，也不是要让你改变你的思维，它只是提醒你细心地去留意、去体悟生活。只要这样做了，你就能感受到身边时刻存在的免费幸福。

forword

目 录 Contents

28	26	25	24	22	20	18	16	15	13	12	10	8	6	4	2
一天之内只吃水果，给你的身体排排毒	不用减肥，大吃一顿	和喜欢的人在山顶一起种一枝玫瑰	在老地方找到自己的童年	毫无顾忌地大哭一场	收集漂亮的树叶做书签	买一条棉布裙子，娉娉婷婷地走过长长的雨巷	无眠的午夜听一曲爵士乐	和亲密爱人交换日记	过一个自己动手的纪念日	当月亮代表我的心	终于说出了『我爱你』	听一首曾打动过你的老歌	早晨醒来，记起了昨夜之梦	在黑暗中跳舞	在枯燥的生活里，有幸见证别人的爱情





- 30 躺在床上，听落地窗外的雨声
- 32 一个人远行，在海边凭吊爱情
- 33 在无人的地方大声说出自己的郁闷
- 34 取下手表，关掉手机，『消失』一天
- 36 观察一朵花开的过程
- 38 去敬老院做义工
- 40 离别的感觉『咸咸』的
- 42 进行一次田间劳作
- 44 签一份盟誓书
- 46 做一个美丽的『白日梦』
- 48 为爱去冒一次险
- 50 放下一切，参加旧爱的婚礼
- 52 送走一个载着思念和祝福的漂流瓶
- 54 交一个异性的好朋友
- 55 做一次侦探，解开一个悬念故事
- 56 从法师那里得到振奋人心的启示

77 76 75 74 73 72 70 69 68 67 66 64 62 60 58 57

在海边倾听着海涛声入眠

在晨钟暮鼓中吃一顿斋饭

在双人瑜伽中体验时尚浪漫

拥有一个美好的信仰

在葬礼中感受到生命的意义

在清爽的夏夜喝自制的美酒

居然能和陌生人对视

实在不知道的时候，百度一下居然找到了

在旧货市场买到了好东西

拼贴一本生活相册

找个地方尽情舞动

为自己拍一个DV短片

回到儿时生活的故乡

给某样东西或衣服改改装

去操场练跑步，坚持跑到自己事先设定的终点

到大自然去感受万物生灵





78 为伴侣画一张肖像

80 收拾好心情看夕阳西下

82 写出自己的第一首诗

83 偶尔翘一次班，忙里偷闲

84 冲对方眨一下眼睛撒个善意的谎言

86 有一份自己的创业计划书

87 向出版社寄出自己呕心沥血写出的小说

88 去一个遥远但一直向往的地方

90 制作一张自己的Z<<送给好友

91 自己拍好了一组风景照

92 在乡下度过一段悠闲的时光

94 每天『悦』读半小时

96 帮朋友搭一根红线

97 看一场烟火表演

98 远离都市和人群，露营去

100 在自己精心布置的房间里，求婚



120 118 117 116 115 114 112 110 109 108 107 106 105 104 103 102

给自己泼一瓢冷水，浇灭自负的火花

陪正在经历痛苦的朋友，在黑暗中坐一会

给自己制作一个幸运符

海水冲走了写在沙滩上的烦恼

感受一天『节奏感』

给自己催眠，获得精神享受

从每一个细节幻想出梦想成真的情景

读一本让内心平静的书

在孤儿院帮那些孩子们完成一个心愿

敢于跟朋友一起探讨自己的弱点

在没人的地方大声唱歌给自己听

整理老相片，回忆过往生活的剪影

下决心尝试别的款式和颜色的衣服

参观展览会，了解你未知的行业

学会欣赏古典音乐，掌握绘画技巧

开始学习瑜伽，修身养性





142 140 138 136 135 134 133 132 130 129 128 127 126 125 124 122

借鉴大师的设计，把房间装饰得更有情调

做一件曾认为做不了的事

去产房外倾听婴儿的第一声啼哭

当一回正义使者

完成一次徒步旅行

召集一帮朋友，玩一个说真心话的游戏

把昨晚梦境中的情形真实地演绎一遍

养一盆绿色植物

终于跟大多数人唱了一回反调

召开一次家庭会议

在爆竹声中记录过去一年的收获

每天存一元钱

工作之余赚一次外快

将手表拨快5分钟，让自己的时间永远跑在前面

精心地为父母烘焙一个蛋糕

见到了一位自己一直仰慕的名人



人生中最美妙的事都是免费的

6-7



165 164 162 161 160 158 156 154 152 151 150 148 146 145 144 143

如果有时间，参加跑酷极限运动

看着自己种的树渐渐长大

从内到外，将电脑清理干净

去医院为自己做个检查

好好设计自己的办公桌

午睡真的能提神

学学茶道和剑道，品味人生

亲手卖出一件商品

给自己的人生写出一个『剧本』

享受热腾腾的泡沫浴，洗去一天的疲惫和压力

知道在健康的时候吃健康的食物

有一个自己喜欢的动物朋友

每一年去洗一次牙，保持口腔健康

在浮躁的生活中做一次生活的配角

和伴侣牵手走过一条从未走过的幽静胡同

为家人烘焙一盒『爱心饼干』





190 188 186 184 183 182 181 180 178 177 176 174 172 170 168 166

在打扮最美的那天遇到了很在乎的人

为楼下的流浪狗准备一顿饭

和恋人共用一个博客记录情感

用涂鸦的方式，给10年后的自己写一封信

对着镜中的自己充满信心地微笑

把看到想到的记录下来

参加一次有主题的聚会

用植物把家『改造』得很美

在全是镜子的房间，欣赏自己的舞蹈

约儿时的伙伴爬树

看沙子在指间慢慢流失

乘船到海的中央

给未来的孩子写一封长信

终于抛下了要舍弃的事情

一直期待的浪漫事成为现实

列完一份梦想的清单



214 213 212 210 208 206 205 204 202 201 200 198 197 196 194 192

看到自己为自己做的录像

学会做几样拿手菜

看几部有意义的纪录片

学会一门乐器

珍藏一件对你来说很有意义的物品

对父母说出自己的爱

给需要你帮助的人帮一次忙

参与文化沙龙，自己受到了熏陶

去海边垒沙堡，找回童年的自己

和一位知己彻夜深谈

找到一个失去联络已久的朋友

实现每个月的瘦身计划

读完了第1000本书

终于对最难以拒绝的人说『不』

勇敢地选择一次自己感兴趣的工作

突然感受到了变幻不定的美丽





238 236 234 232 230 228 226 224 222 220 218 216

立下一个让自己信奉一辈子的诺言

与同事完美地合作一次

心情不佳，给自己放个假吧

在极限运动中挑战自己

为自己的进步鼓一次掌

向老板要求一项艰巨的任务

终于写下遗嘱，去世后捐献有用的器官

有一个远距离密友

在马桶边放一本小小的笑话书

在阳台上栽花种草

克服胆怯，精心准备一场演讲

洗心革面地列出自己做过的错事



人生中最美妙的事 都是免费的



在枯燥的生活里，有幸见证别人的爱情

不管你是单身还是已婚，不管你现在的心境如何，参加一次婚礼；不管对方是你的朋友或者陌生人，见证一次别人的爱情，或许会改变自己的人生态度，对爱情、对眼前的人或者对未来的憧憬。

婚礼的形式是多样的，也许是在庄严的教堂，在牧师的主持下，彼此在坚定的眼神中互换那句“我愿意”的诺言；也许是在海边，在平日所有亲朋好友的见证下，两人在海边完成一个拥吻；抑或在乡下举办一场简约的婚礼，朴实的当地人或偶然到此旅行的陌生人献上最简约纯实的祝福，不需要盛大的排场，不需要华丽的服装，新娘素面朝天，新郎腼腆地牵着她的手，就这样直到天荒地老。所以不管你身在何处，带着美丽的心情见证别人的爱情，去理解婚礼的意义，虽然有时它被看做是一种形式，但却饱含着爱的宣言与承诺：宣告携手走入婚姻殿堂；承诺在今后的日子里共担风雨，至死不渝。

我们不妨安静下来，仔细想想这么多年忙碌的生活，曾忽略过什么，不如就在此刻，重温旧时的梦，不被时间约束，不被现实困扰，重新遥想爱的意义，回味爱情悠长的滋味。

不如一边编织梦想，一边拿起笔记录下来，也许将来会实现也说不定。见证别人的婚礼就正如审视自己的过往与将来，我们也许像听故事一样听完新人们的爱情宣言，不管它是承诺，还是言谢，或者是对未来的憧憬，但是至少在那一刻我们能感受到爱情的神圣，不带私欲。带着欣赏的心态去借鉴这场婚礼，正如观看一场电影，回到家中的你，不妨记录一下此次婚礼有哪些优点曾触动过你，思考一下不足之处，用来作为纯粹的借鉴。

其实不管你参加什么样的婚礼，你总会被那“仅有一人爱你如朝圣者的灵魂与渐渐老去的皱纹”所感动。浪漫总会成为往事，见证爱情，何尝不是在见证“执子之手，与子偕老”的开始。

